

**2024年3月至4月  
離島區康樂體育活動**

項目	活動名稱	2024年3月		2024年4月	
		活動數目	參加人數	活動數目	參加人數
1	成人胸泳訓練班 (第三階段)	1	20	-	-
2	成人蝶泳訓練班	2	32	-	-
3	成人捷泳訓練班 (第三階段)	1	20	-	-
4	健體舞訓練班	-	-	5	130
5	健體舞同樂日	1	20	2	40
6	康體匯紜-八段錦	-	-	1	24
7	身心伸展訓練班	-	-	2	48
8	正確使用健身室設施簡介會	4	100	5	125
9	器械健體指導課	2	50	-	-
10	器械健體訓練班	-	-	9	200
11	戶外健體訓練簡介會	2	40	-	-
12	兒童舞訓練班	-	-	4	90
13	中國舞同樂日	1	30	-	-
14	爵士舞訓練班	-	-	5	140
15	社交舞訓練班	-	-	7	200
16	社交舞同樂日	-	-	1	30
17	舞蹈同樂	1	30	1	30
18	壓力處理及鬆弛技巧訓練班	-	-	1	30
19	太極訓練班	1	40	8	310
20	康體匯紜-太極	3	360	4	250
21	太極劍訓練班	-	-	2	160
22	康體匯紜-太極劍	-	-	1	30
23	西方土風舞訓練班	-	-	2	50
24	武術訓練班	-	-	1	24
25	瑜伽訓練班	-	-	1	24
26	羽毛球訓練班	-	-	9	216
27	圍棋同樂日	-	-	1	48
28	兒童乒乓球訓練班	-	-	1	24
29	乒乓球訓練班	-	-	1	24
30	乒乓球同樂日	1	24	-	-
31	網球訓練班	-	-	4	72
32	壁球訓練班	-	-	1	24
33	青年五人足球同樂日	2	32	-	-
34	長者游泳訓練班 (第三階段)	1	20	-	-

**2024年3月至4月  
離島區康樂體育活動**

項目	活動名稱	2024年3月		2024年4月	
		活動數目	參加人數	活動數目	參加人數
35	長者健體訓練班	-	-	7	210
36	長者器械健體訓練班	-	-	3	60
37	長者康體匯紮-太極	2	80	2	80
38	長者室內短墊滾球訓練班	-	-	1	50
39	長者室內門球訓練班	-	-	1	50
40	活力長者計劃-健體同樂	1	30	1	30
41	活力長者計劃-普及體操同樂	-	-	2	60
42	活力長者計劃-羽毛球	1	24	1	24
43	活力長者計劃-乒乓球同樂	3	60	3	60
44	長者日營	1	48	-	-
45	長者陸上暢遊	-	-	2	120
46	邊緣青少年康體同樂日	1	60	1	60

**2024年5月至6月  
離島區康樂體育活動**

項目	活動名稱	2024年5月		2024年6月	
		活動數目	參加人數	活動數目	參加人數
1	長跑訓練班	-	-	1	40
2	拯溺訓練班(銅章課程)	1	20	1	20
3	成人背泳訓練班	1	16	1	16
4	成人胸泳訓練班(第一階段)	2	32	2	32
5	成人胸泳訓練班(第二階段)	1	20	1	20
6	成人胸泳訓練班(第三階段)	1	20	-	-
7	成人捷泳訓練班(第一階段)	2	32	2	32
8	成人捷泳訓練班(第二階段)	1	20	1	20
9	成人捷泳訓練班(第三階段)	-	-	1	20
10	健體舞訓練班	6	160	-	-
11	康體匯紮-八段錦	-	-	1	24
12	身心伸展訓練班	3	72	-	-
13	正確使用健身室設施簡介會	5	125	5	125
14	正確使用健身室設施簡介會(英語授課)	1	25	-	-
15	器械健體指導課	1	30	1	30
16	器械健體訓練班	5	140	3	90
17	兒童舞訓練班	-	-	1	30
18	中國舞訓練班	1	30	-	-
19	水中健體訓練班	4	120	-	-
20	爵士舞訓練班	-	-	1	30
21	社交舞訓練班	2	50	3	80
22	社交舞同樂日	1	30	1	30
23	舞蹈同樂	-	-	2	50
24	壓力處理與鬆弛技巧同樂日	1	40	-	-
25	太極訓練班	1	20	1	90
26	康體匯紮-太極	1	20	3	160
27	太極劍訓練班	1	30	-	-
28	羽毛球訓練班	7	156	5	120
29	羽毛球同樂日	2	64	-	-
30	親子羽毛球訓練班(7-17歲)	-	-	1	20
31	中國象棋同樂日	1	20	-	-
32	圍棋訓練班(第一階段)	1	48	-	-
33	小型網球同樂日	-	-	2	16
34	乒乓球訓練班	1	24	2	36

**2024年5月至6月  
離島區康樂體育活動**

項目	活動名稱	2024年5月		2024年6月	
		活動數目	參加人數	活動數目	參加人數
35	乒乓球同樂日	2	30	-	-
36	網球訓練班	1	18	2	36
37	網球同樂日	-	-	1	30
38	壁球訓練班	-	-	1	24
39	長者游泳訓練班(第一階段)	2	36	1	20
40	長者游泳訓練班(第二階段)	1	20	2	40
41	長者游泳訓練班(第三階段)	1	20	1	20
42	長者健體訓練班	3	90	5	130
43	長者器械健體訓練班	-	-	3	100
44	長者康體匯紮-太極	2	80	2	80
45	長者乒乓球訓練班	1	16	-	-
46	長者乒乓球同樂日	1	16	-	-
47	長者康體匯紮-門球	1	30	1	30
48	活力長者計劃-健體同樂	1	30	1	30
49	活力長者計劃-普及體操同樂	2	60	2	48
50	活力長者計劃-羽毛球	2	36	1	24
51	活力長者計劃-乒乓球同樂	3	60	3	60
52	長者日營	1	48	-	-
53	邊緣青少年康體同樂日	1	60	1	60
54	園藝講座	1	24	-	-